

ALERGIAS

Arizona Department of Corrections
Health Services Bureau

Inmate Wellness Program
HEP 1011S - Revised 07/08

Estornudos, picazón en los ojos, secreción nasal o nariz tapada, picazón en la piel, dificultad para respirar... puede ser causado por alergias. Una reacción alérgica comienza cuando una sustancia extraña que el cuerpo no tolera se introduce en el mismo y lo irrita. Los irritantes más comunes que pueden causar molestias en el cuerpo son: alimentos, plantas, animales, insectos, o elementos fabricados por el hombre como plásticos y medicamentos. Estos irritantes pueden entrar al cuerpo por la respiración, al comer o tocarlos.

TIPOS DE ALERGIAS

Medicamentos: Cuando los proveedores de atención médica le preguntan sobre alergias, quieren saber de sus alergias específicas a medicamentos. Los síntomas que se asocian con alergias a medicamentos son la dificultad respiratoria y los sarpullidos. Los dolores de estómago o de cabeza NO son reacciones alérgicas a medicamentos. Esta diferencia es importante. Una verdadera alergia significa que el medicamento no se puede tomar aún cuando sea el mejor tratamiento para el problema. Una alergia a medicamentos puede ser causada por la droga en sí misma o por la manera en que fue preparada; por ejemplo, si se usaron diversos productos derivados de animales o colorantes comestibles. Es importante saber de sus alergias a medicamentos ya que éstas pueden ser muy graves e incluso causar la muerte.

Comida: Muchas veces, con las alergias a comidas, la lengua y boca se hinchan, salen ronchas o brotes en la piel, o hay dificultad para respirar. Para prevenir las alergias a alimentos, se debe evitar el alimento que la produce. Las reacciones alérgicas a los alimentos necesitan atención médica inmediata.

Alergias Generales: Incluyen las alergias a plantas, animales, insectos, polvo, etc., que pueden causar estornudos, picazón, ojos llorosos, secreción nasal o nariz tapada. Estos síntomas pueden ser tratados con medicamentos de venta sin receta comprados en la tienda para reclusos.

Su cuerpo generalmente debe estar en contacto con los agentes irritantes dos veces antes de que se provoque un ataque alérgico fuerte. En el primer contacto, el cuerpo identifica al irritante. Es entonces cuando se produce una defensa general para ese irritante que ahora se llama alérgico, porque su cuerpo responde a él con una reacción alérgica. En el momento del segundo contacto, su cuerpo está alertado sobre ese específico alérgico. El segundo contacto lleva a una respuesta defensiva más rápida y fuerte.

LA REACCIÓN DE SU CUERPO

El cuerpo se protege a sí mismo mediante el sistema inmunológico. El sistema inmunológico es un grupo de partes del cuerpo que trabajan juntos para mantener la salud. Su misión es saber lo que pertenece al cuerpo y lo que no pertenece. Así comienzan diferentes formas de remover cosas que no pertenecen al organismo. El cuerpo busca entonces deshacerse de lo que le molesta de distintas formas, aunque no siempre sean efectivas:

- **Estornudo:** hace que el cuerpo expulse una gran cantidad de aire para tratar de expulsar el alérgico.
- **Ojos llorosos o con picazón:** hace que los ojos lagrimeen para tratar de lavar el alérgico.
- **Secreciones nasales o nariz tapada:** es el cuerpo tratando de despejar la nariz.
- **Erupción cutánea:** es otro intento del cuerpo de remover el alérgico.

POSIBLES TRATAMIENTOS PARA ALIVIARSE

El mejor tratamiento es evitar totalmente los alérgicos. Si esto no es posible, hay otras opciones para ayudar a su cuerpo a limpiarse a sí mismo del alérgico y encontrar alivio:

- Tomar mucha agua.
- Bañarse en la regadera, mantener una buena higiene personal
- Mojar o lavarse los ojos con agua.



También pueden tomarse medicamentos para aliviar algunos síntomas durante un ataque de alergia. Su proveedor de salud puede recetarle algunos medicamentos, sin embargo, las que se mencionan en esta sección se pueden comprar en la tienda de reclusos. (NO se necesita receta para comprar estos medicamentos)

- **Antihistamínicos:** son un grupo de medicamentos usados para prevenir los estornudos y las secreciones nasales o nariz tapada. Tienen el efecto de "resecar" el cuerpo. Esto significa que es importante tomar mucha agua al tomar estos medicamentos.
- **Vaporizador nasal de agua salada (solución salina).** Es útil para la nariz tapada o para la nariz reseca. La nariz reseca puede lastimarse y sangrar.

Mantener el control de sus alergias es una buena manera de mejorar su nivel de confort diariamente. Recuerde que el control está en sus manos.

"Este documento es una traducción del texto original escrito en inglés. Esta no es una traducción oficial y no compromete a este Estado ni a ninguna subdivisión política de este Estado."